



THE WORLD'S
FAVOURITE
INDIAN



ମହାତ୍ମା ରୂ ମୁଣ୍ଡ

ସଗରେ ନେଇ ଯାଆକୁ ନିଜ ଯାନ ମାତ୍ର ₹999/- ରେ ।



ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ

₹ 999/-*



ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ

₹ 1 199/-*



ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ

₹ 4 999/-*



ନୂତନ ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ Discover ଓ Avenger ଲାଗି ମଧ୍ୟ ମିଳୁଛି ।
ସେମ୍ବିମ୍ବ ୩୧ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୈଧ ।

Call 7219821111 | For Institutional / Bulk orders, please send an e-mail to corporatesales@bajajauto.co.in

ସର୍ବ ଓ ନିୟମାବଳୀ ଲାଗିବ । ବିଶ୍ଵ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଦେଖନ୍ତୁ www.bajajauto.com/999offer । ଶିମ୍ ବଜାର ଅଗୋ ଫାଇନାନ୍ସ ସହିତ CT, Platina, Pulsar 150, Discover ଓ Avenger ର ସବୁ ମତେଲ ସକାଶେ ବୈଧ, କେବଳ ବଜାର ବଜାର ଅଞ୍ଚଳରେ । ବଚାଯାଇଥିବା ରାଶି ଯଥାକ୍ରମେ CT, Platina ଓ Pulsar ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ ଅଛେ । ଫାଇନାନ୍ସ ସହିତ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ବିନା ପୂର୍ବ ସୁଚନାରେ ଯେବୋଣୀ ବା ସମସ୍ତ ଅପରକୁ ମୁଧ୍ୟବାର ବା କାଢିନେବାର ଅଧିକାର ସଂରକ୍ଷିତ ରଖୁଛି ।

BAJAJ
FINANCE LTD - AF

Authorised Dealers for BAJAJ Auto Ltd.: Balasore BHARAT BAJAJ 8599011634 • Bhadrak SHANKAR BAJAJ 9778310777 • Jajpur Road PARIDA BAJAJ 7381012602 • Keonjhar JR BAJAJ 9439008692 / 06766254999 • Baripada BALA BAJAJ 9338336111 • Chandikhole 9937310800.
Authorised Service Centre: Soro 9439931072, Kuakhia 9937312014, Chhatia 9040084846, JajpurTown 9937888777, Bhuban 9438570111 Kamakhyanagar 9437079287, Parajang 9178061624 Barbil 9437086335, Jashipur 9437443161, Rairangpur 9583777236. Dhenkikote 9437598479, Turmunga 9937428333, Karanjia 7504810975, Udaala 9337004355/56.

ରଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳନକୁ
ସନ୍ତ୍ରିୟ କରେ
ଶିଖି ତଢ଼ିବା

ଶିତ୍ତ ଚଢ଼ିବାକୁ ଅନେକ କୁଣ୍ଡାବୋଧ
କରିଥାଆନ୍ତି । ଆଜିକାଲିର ହାଇଟେକ୍
ସ୍କୁଲରେ ଉପର ମହିଳାଙ୍କ ଯିବା
ଆସିବା ପାଇଁ ଏବେ ତ ଲିପ୍ତର
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଅନେକେ
ଆପଣେଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶିତ୍ତ
ଚଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଅନେକ
ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା
ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆହୁରି
ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଖାସ କଥା



ପ୍ରତିଦିନ ଶିତ୍ତ ଚଢ଼ିଲେ ଆମ ରାଗକୁ ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଅମ୍ବଜାନ କେ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଶାପତିଛି ଯେ ନିରମିତ ଶିତ୍ତ ଚଢ଼ିଲେ ଆହା ହୃଦୀପତ୍ରକୁ ସୁଖ ରଖୁଥାଏ । ଶିତ୍ତ ଚଢ଼ିବା ଫଳରେ ଆମ ଶରୀର ଆସପେଶୀ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ପରଶ ଏହାବ୍ରାଗ ମାସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଆସୁଛି ସତଳ ହୋଲଥାଆନ୍ତି । ଓଜନ କମେଳିବାର ଏହା ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ କଥା-ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆସୁନ୍ନାଣ୍ଣି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶିତ୍ତରେ ଯିବା ଆସିବା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଆକୁଠି ପୁଣ୍ଡାରିକା ଓ ଆର୍ଥିକଟିଏସ୍ ସମସ୍ୟା

ଆଜୁଠ ଫୁଟାଇବା ଅନେକ
ଙ୍କର ଏକ ଅଭ୍ୟାସ। ଯଦି
ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦାର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି
ଲାଗି ରହେ ତେବେ ଉବିଷ୍ୟତରେ
ପୁରୁତ୍ତର ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟାର
ସମ୍ମୂଳାନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
ଏପରି ଥଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସରେ କାନାଡା
ହୃଦିଭର୍ତ୍ତି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ
ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।
ଏଥରୁ ଜଣାପଢିଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ
ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମୟ ଆଜୁଠି
ଫୁଟାନ୍ତି ତେବେ ସେ ଅଧ୍ୟୋଜନିସି
ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୂଳାନ

ଭାରତ: ବିଶ୍ୱର ସାପକାମୁଡ୍କା ରାଜ୍ୟାନ୍ତିର

(ଶେଷ ଭାଗ)
 ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା: ବିଷଧର ସାପ
 କାମୁଡ଼ିଆଉ କି ବିଷହାନ ସାପ
 କାମୁଡ଼ିଆଉ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାପକାମୁଡ଼ା
 ଗୋଟାକୁ ବିଷଧର ସାପ କାମୁଡ଼ିଛି
 ବୋଲି ବିଚାରି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା
 କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା
 କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଆଦୋ ଛାନିଆ
 ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ: ସାପ କାମୁଡ଼ିବା
 ପରେ ଗୋଟା ଲଜ୍ଜାକୁଳା କରିବନି
 ଆଣ୍ଟକରି ପଟି ବିଷାଯିବନି । କ୍ଷତ ପ୍ଲାମ
 ବା କାମୁଡ଼ା ଜାଗାରେ ବରଫ ଲାଦ
 ହେବନି । କ୍ଷତ ପ୍ଲାନକୁ ଛୁରି କି କ୍ଷେତ୍ରରେ
 କଣାଯିବନି । ନିଜର ପାଠି ଲିଗେଇ କ୍ଷତ
 ପ୍ଲାନରୁ ବିଷ ଶୋଷିବା ମନା ।
 ଡାକ୍ତରଙ୍କାରେ ଚିକିତ୍ସା ପଢ଼ି

ନ ହୋଇ ବରଂ ଛାନିଆ ହୋଇ
ପତିଥିବା ଗୋଗାକୁ ନିଷ୍ଠିତ ଆରୋଗ୍ୟ
ହୋଇଯିବାର ଆଶ୍ଵାସନା ତଥା ଦୃଢ଼
ଭରସା ଦେବା ଜଗୁରା । ଗୋଗୀ
ଉପରେ ଆଶ୍ଵାସନା ଓ ଭରସାର
ଅନୁମୂଳ ପ୍ରଭାବ ସ୍ଵଭୁତପ୍ରସାରା ।
କାଳ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ନିକଟସ୍ଥ
ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦେବା ଓ ଗୋଗାକୁ
ଡାକ୍ତରଖାନା ପଠେଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା
କରିବା ଦରକାର । ଗୋଗାକୁ ହଲଚଳ
ହେବା ପାଇଁ ନ ଦେଇ ଓ ଧାରମ୍ଭିତ
ଭାବରେ ଶୁଆଇ ରଖି କାମୁକା
ଜାଗାର ଦୁଇ ଟିନି ରଞ୍ଜ ଉପରକୁ
ଅନ୍ତରେ ୨ରୁ ୪ ସେଣ୍ଟିମେଟର ଓସାର
ଥିବା ପଟି ବାନ୍ଧିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାପ ବିଶ୍ଵରୁ ତିଆରି ପ୍ରତିବିଷ୍ଟ ବ
ଆଶ୍ରିତେବେଳଭେନମ୍ ଲଞ୍ଜେକସନ
ଦେଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଗୋଗାର
ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ତାହାରୁଡ଼
ଦିଆଯାଇଥାଏ ଆଶ୍ରିତାଯେଟିକ
ଓପିଷଧ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଅମ୍ଲଜାହା
ଦେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ କେତେବେଳ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାଯାଲିସିସ କରିବ
ଆବଶ୍ୟକ ପଢ଼ିପାରେ ।

ବର୍ଷାଦିନେ ସାପକାମୁହଁ ପ୍ରଦିଷ୍ଟିତ ସାବଧାନତା: ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ସାପ
ମାନଙ୍କ ଗାଡ଼ରେ ପାଣି ପଶିଯାଏ
ତେଣୁ ସେମାନେ ବାହାରେ ବୁଲିବ
ପାଇଁ ବାଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାହାରୁଡ଼
ବର୍ଷାରତ୍ତରେ ବେଙ୍ଗମାନଙ୍କ

A close-up photograph of a snake's head and upper body. The snake has vibrant green and yellow patterns on its scales. Its mouth is wide open, revealing its tongue and sharp white fangs. The background is a soft, out-of-focus grey.



ପଦକୁ ଭାଙ୍ଗିବା କାମବା ଝାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡା
ଏପରି ଭାବରେ ପଟି ବାନ୍ଧିବା ଉଚିତ
ଯେପରିକି ପଟିଟଳେ ନିଜର ଦୁଲଟି
ଆଜୁଠି ଗଳି ଯାଇପାରିବ। ପଟି
ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଓସାରିଆ ରିବନ, ଶାତିର
ଧତି, ଓସାରିଆ ପିତା କିମ୍ବା ଭେଲକ୍ରୂ
ପଟି ଲାଗ୍ୟାଦି ଭଲ। ପ୍ରତି କୋଡ଼ିଏ
ମିନିର୍ ରେ ପଟିଟଳୁ ଏକ ମିନିର୍ ପାଇଁ
ଖୋଲିଦେଇ ପୁନର୍ବାର ପଟି ଭାବିଦେବା
ଆବଶ୍ୟକ। ଅଧିଗଣ୍ଠାଏ ଭିତରେ
ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚେଇ
ହେଉଥିଲେ ପଟିକୁ ଛୁଟୁଳା କରିବାର
ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କଷଟ ଛାନକୁ ସାବୁନ୍
ଜଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଇ ଦେଇ
ସଫାକନୀ କି ସଫା ରୂପାଲ ଦ୍ଵାରା
ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ଭଲ। ରୋଗୀ ଅଚେତ
ହୋଇ ପଢ଼ି ନ ଥିଲେ ତାକୁ ତା କପି କି
କ୍ଷାର ପିଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇପାରେ।
ତା'ର ବନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ
କଢ଼ିପିଆଁ କରି ରଖିବା ଉଚିତ।
ନିଃସ୍ଵାଚ କବ ହୋଇଯାଇଥିଲେ କୁଣ୍ଡିମା
ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା କରେଇବା ଏବଂ ହୃଦ୍ରିୟା ବଦ
ହୋଇଗଲେ ରୋଗାର ଛାତି ମଞ୍ଜିରେ
ପାପୁଳ ରଖି ବାରଯାର ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ
(ବାହ୍ୟବକ୍ଷ ସାଂପନ୍ନ) କରିବା ଦରକାର।
ଉଷ୍ଣତା ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ତାକୁ କମଳରେ
ପୋର୍ବେଳ ପାରିଥିଲୁଣ୍ଡାନ୍ତିରୁ।

ଆପକୁଳିଟ ଜୀବନଶୈଳୀ ସାମ୍ପ୍ରେସନ୍ୟାଇ ଲାଭଣ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ

ଯାମିଲ କରନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭିଜଗରେ ୧-୭
ଯାଏ ଶୁଣ୍ଡା ଶୁଣ୍ଡା ଦେନେନିମ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ
ପିପିରିଆ ଗନ୍ଧା ଫଳମଳ ସାମିଲ ଜନନୀ।

ସବୁଠାରୁ ଖାସ କଥା ହେଲା ବ୍ୟସ୍ତ
ସବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ
ସାସି ପାନୀକା ଜନାଲନ୍ତିଆନ୍ତି।



1

ମାନୟକ ପାଇବାର ପ୍ରକାଶ କରିବାର ପାଇବାର
ଦ୍ଵିତୀୟ ସହିତ ପାଇବାରକୁ ଯାମାନୟକ ପାଇବାର
ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଢ଼ିଥାଏ ।
ପରିବର୍ତ୍ତ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗୁଛି । ଏହାର
ଧୀରେ ଧୀରେ ମଦ ନିଶାର ପ୍ରକୋପ କମିବା
ପାଇବାରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗୁଛି । ଏହାର
ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ପ୍ରଥମଟି ମଦ
ଶା ସେବନ ଶାରାର ଓ ମନ ପୃଷ୍ଠି କେତେ
ନିକିରାକ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲୋକଙ୍କ
ଅଧିକରେ ତିକ୍କ ତିକ୍କ ସୂଚନାର ଅଭାବ ରହିଛି ।
ଏହାରୁଷା ମଦ ନିଶା ଛାଇବା ପାଇଁ ଦରକାର
ଉଜଗରେ ପାଇଁ ପାରୁନାହାନ୍ତି । ଅନେକ
ଲୋକ ମଦ ନିଶା କରିବାକୁ ଏକ
ଯୁବାହାରିକ ସମୟରେ ଗୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି ।



“ବାରମ୍ବାର ମଦ ନିଶା ସେବନ ଦ୍ୱାରା
ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତୁରରେ
ମଦ ପ୍ରତି ନିର୍ଭରତା ଆସିଯାଏ ଯଦି
କୌଣସି କାରଣରୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ବନ୍ଦ
ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଅନେକ
ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ
ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମଦ ପିଇବା ପାଇଁ ମନରେ
ଆସନ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ,
ହାତ ଗୋଡ଼ ଥରେ, ବିସ୍ତ୍ର, ବିନ୍ଦୁ, ଛାନିଆ
ଲାଗେ, ଛାତି ଜୋରରେ ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହୁଏ,
ଅତ୍ୟଧୂକ ଖାଲ ବୁଝେ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ”

ନିଶ୍ଚା ସେବନ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର
ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ମଦ ସେବନ କରିବାର
ଅଧିକ ସମ୍ବାଦିତା ଥାଏ । ଏଥିମାତ୍ରେ ଜିନଗତ
ଓ ପରିପାର୍ଶ୍ଵ କାରଣ ଉତ୍ତରଯ ଦାୟୀ ।
ସାମ୍ପ୍ରେ ଉପରେ ମଦ ନିଶ୍ଚାର କୁପ୍ରଭାବ
ବାରମ୍ବାର ମଦ ନିଶ୍ଚା ସେବନ ହାରା
ଗୋଗାର ଶାରାରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥରରେ
ମଦ ପ୍ରତି ନିର୍ଭରତା ଆସିଯାଏ । ଯଦି
କୌଣସି କାରଣରୁ ନିଶ୍ଚାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ
ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ
ଅନେକ ଶାରାରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ
ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହୁଡ଼ିକ ହେଲା ମଦ ପିଲାବା
ପାଇଁ ମନରେ ଆସନ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ,
ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ହାତ ଗୋଡ଼ ଥରେ, ବ୍ୟସ,
ବିବ୍ରତ, ଛାନିଆ ଲାଗେ, ଛାତି ଜୋରରେ
ଧଢ଼ ଧଢ଼ ହୁଏ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖଳ ବୁଝେ ଓ
ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ
୩-୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହେ । ଯେଉଁ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ଅଧିକ
ମାତ୍ରାରେ ମଦ ସେବନ କରୁଥିବେ ଏବଂ
ବିନା ଟିକିଥାରେ ହୋତ ମଦ ପିଲାବା ବନ୍ଦ
କରିଦିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ କେତେକ
ଗମ୍ଭୀର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଏପୁଡ଼ିକ ହେଲା ବାଟ ମାରିବା, ଦେହ
ଜୋରରେ ଥରିବା, କାନରେ ଶୁଣ୍ୟବାଣୀ
ହେବା, ନ ଥିବା ବୟସ ଦେଖାଯିବା, ପ୍ଲାନ,
କାଳ ଓ ପାତ୍ରର ଝାଙ୍ଗା ନ ରହିବା ଆଦି।
ବେଳେବେଳେ ଏଥରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃଦୁ
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଥାଏ।

ଅଧିକ ଦନ ପ୍ରୟେ ମଦ ସେବନ କଲେ
ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଯକୃତ ଜିନିତ ରୋଗ
(ଜଣ୍ଠିସ, ସିରୋସିପ), ପାନକ୍ରିୟାଜ
ଜିନିତ ରୋଗ, ବିଭିନ୍ନ କ୍ୟାନସର (ଯକୃତ,
ପାକମୁଳୀ କ୍ୟାନସର), ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଷ୍ଟ
ଜିନିତ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଗୋଡ଼ ହାତ ଦୁର୍ବଳ
ହୋଇଯିବା ଓ ଛୁଟ୍ଟି ଫୋଡ଼ି ହୋଇଗଲା ଭଳି
ଲାଗିବା ଓ ମାଂସପରେଣୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା
ଆଦି । ମଦ ସେବନ ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ
ମେମ୍ପଣ୍ୟ ଯଥା ଅନିନ୍ଦା ରୋଗ ଉପେମନ

ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବ୍ୟାପରେ ଯୋଗ, ସାଇକୋସିସ ଓ
ଏଞ୍ଜିଞ୍ଚିଟିଆରମ୍ ହୋଇପାରେ । କେତେକ
ଲୋକଙ୍କଠାରେ ମଦ ନିଶ୍ଚ ସେବନ ଯୋଗୁ
ଯୌନ ସମସ୍ୟାମାନ ଦେଖାବେଳିଥାଏ । ଦାର୍ଘ୍ୟ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଦ ସେବନ ଯୋଗୁ
ଶାରାରରେ ‘ଆୟାମିନ’ ନାମକ ଭିଟାମିନର
ଉତ୍ତାବ ପରିଳକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା
ରୋଗୀର ମହିଷ୍ମ ଉପରେ ଦାର୍ଘ୍ୟମ୍ୟ
କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁ ରୋଗୀର
ସ୍ଵରଣଶକ୍ତି ହୃଦ ପାଇଥାଏ । ସେ ସମ୍ଭ୍ଵ
ଭାବରେ କଥା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ସେ
ତଳି ତଳି କରି ଗଲିଥାଏ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ
ଆରମ୍ଭ ହେଲେ କିମ୍ବା ଦ୍ଵାରା ସୁଫଳ
ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ ଥାଏ ।

ମଦ ନିଶ୍ଚ କରିବା ଯୋଗୁ ବ୍ୟକ୍ତିର
ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଉପରେ
ଜ୍ଞାନର ମହିଷ୍ମାର୍ଯ୍ୟ । ପାରିବାରିକ ଅଶ୍ଵନି

ପ୍ରକାରର ଅନ୍ତର୍ମଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାର
ଅଛି ତାହା ଗୋଟାଇ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ
ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଦରକାର
ପଡ଼ିଲେ ଗୋଟାଇ ତାଙ୍କୁ ରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତ
କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଅନ୍ତର୍ମଧ ସହିତ ଗୋଟାକୁ କାଉବ୍ଲିଙ୍କ୍
ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପାରେ ପୁଣି ମଦ
ପିଲବାକୁ ଲାଗ୍ଯା ହେଲେ ଗୋଟା କିପରି ନିଜ
ମନକୁ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ କରିବ ସେ ମେଇ ଗୋଟାକୁ
କାଉବ୍ଲିଙ୍କ୍ କରାଯାଏ । ଏହାସହ ଗୋଟାକୁ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅବଳମ୍ବନ କରିବାକୁ
ପଡ଼ିଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ନିତ୍ୟା, ସୁଶ୍ରମ ଖାଦ୍ୟ,
ମାନସିକ ଚାପର ଦୂରେଇ ରହିବା, ନିଜ
ମନକୁ ଦୃଢ଼ ଓ ଶାନ୍ତ ରଖିବା, ଶାରାରିକ
ବ୍ୟାଯାମ ଓ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଆଦି ମଦ
ନିଶ୍ଚାର୍ଥାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାରେ ସହାୟକ
ହୋଇଥାଏ ।

-ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, କଟକ

ମୋ : ୮୮୫୪୨୩୦୩୦୭

શ્રીમદ્ભગવતો અનુષ્ઠાનિક

ମୁଢ଼ିରେ ଅନେକ
ପକାରା ଶୁଣ ଭରି ଚିହ୍ନିଛି ।
ହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ
ମିଳି କଲେ ତାହା ଶରୀର
ଆଇଁ ବରଦାନ ସଦୃଶ
ହାଇଥାଏ ଜାଣନ୍ତୁ ସେ
ଅର୍ପିବାରେ



- ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ର ପ୍ରମୁଖ
 ଉତ୍ସ ହେଲା
 ଅମୃତ ଉଣ୍ଡା ।
 ଏ ହୁ । କିନ୍ତୁ
 ନି ଯମି ତ
 ଖାଲ ଲେ
 ତ । ହୁ ।
 ଦୂଷି ଶିକ୍ଷିତୁ
 ଆହୁରି ପ୍ରଖର
 କରିଥାଏ ।
 -ଆପଣ କୋଲେଷ୍ଟରଲ
 ସମସ୍ୟା ସବୁ ଜାତିର
 କି ? ଯଦି ହୁଁ ତେବେ
 ଏହାକି ଦେଖିବିଲୁ

ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ
ଭୂଲକୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା
ସ୍ଵାରା କୋଳେଷ୍ଟରଳ ପରିମାଣ ସଞ୍ଚିତ
ରହିଥାଏ ।

-ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ତାହା ଶିରୀର
ଭିତରେ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବିକୁ ନଷ୍ଟ
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

-ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ‘ପାପାଇର’ ନାମକ
ଏକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ବ ରହିଛି ଯାହା ହଜମ
ଶିକ୍କିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

-ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାଇଲେ ରୋଗ
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଳ୍କ ବଢ଼ିଥାଏ ।

-ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଶାରିରକୁ ଅନେକ
ଦୟାରୀ ଯୋଗଶଳ୍ଲକ ମୋରାଇଥାଏ ।

